

Министерство здравоохранения Астраханской области

ГБУЗ АО

«Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



Корпоративная программа
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

Здоровые «выгоды»

Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека.

Физическая активность

- ✓ вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет;
- ✓ уменьшает симптомы депрессии и тревоги;
- ✓ улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки;
- ✓ способствует здоровому росту и развитию молодежи;
- ✓ повышает общий уровень благополучия.



Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности.

До 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически.



У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Активность и работа

Развитие цивилизации медленно вытесняет физические нагрузки из жизни человека. Известно, что удельный вес мышечной работы сократился за последние 100-120 лет в 188 раз. В современных условиях человек теряет важнейший элемент стимулирования своей жизнедеятельности – физическую нагрузку и приобретает нервно-эмоциональную нагрузку.

Снижение физической активности рассматривается как один из факторов развития таких болезней цивилизации как гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, ожирение, нарушения осанки.

Положительный эффект заключается в повышении производительности труда, улучшении корпоративного имиджа, снижении уровня затрат на медицинское обслуживание.



Снизить негативное влияние сидячего образа жизни на организм помогут:

- ✓ соблюдение режима труда и отдыха;
- ✓ динамические паузы;
- ✓ физические упражнения.

Офисная гимнастика не требует дополнительных затрат, специального оборудования и формы одежды, а также для выполнения комплекса упражнений не нужно много пространства – ее можно выполнять, не сходя с рабочего места.

Основные условия выполнения офисной гимнастики:

- температура воздуха в помещении не выше 25°C и влажность не выше 70%;
- помещение заранее хорошо проветривают;
- исключить слишком интенсивные упражнения;
- исключить резкие движения и махи с большой амплитудой.

Сидеть с пользой

Сидячий образ жизни может спровоцировать такие нарушения в организме, как:

- Боли в спине;
- Проблемы с суставами;
- Заболевания ЖКТ;
- Нарушения обмена веществ;
- Мигрени;
- Гипертония;
- Повышение холестерина;
- Хроническая усталость;
- Депрессия.

Преимущества физических упражнений во время рабочего дня:

Укрепляют общее здоровье и повышают физическую подготовку;

Снижают боли в спине, шее и плечах;

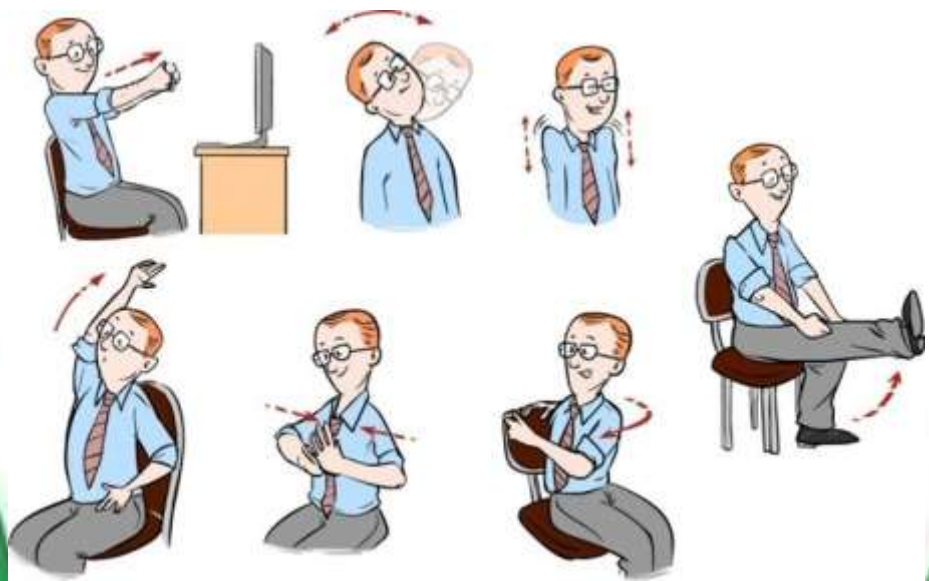
Смягчают душевный стресс, в результате чего уменьшается количество пропущенных дней на работе;

Поднимают настроение и удовлетворение от работы;

Повышают позитивный настрой коллектива и углубляют сотрудничество между коллегами;

Повышают продуктивность исполняемых обязанностей.

Работу за компьютером также необходимо «разбавлять» физической нагрузкой. Как пример можно взять данные несложные упражнения, и Ваше тело скажет Вам «спасибо»



Более активный – более здоровый

Желательно предпочесть физическую нагрузку на свежем воздухе.

Наиболее доступный вид аэробных физических упражнений - быстрая ходьба.

*Заниматься рекомендуется 5 раз в неделю от 30-45 минут до 2 часов в день. Физическая нагрузка (тренировка) рекомендуется такая, чтобы частота пульса достигла 65-70% от той частоты пульса, которая достигается при максимальной нагрузке для данного возраста. Максимальную для конкретного человека частоту пульса можно рассчитать по формуле: **220 - возраст в годах.***

Например, максимальная частота пульса для практически здорового человека, в возрасте 50 лет должна составлять $220-50=170$ ударов в минуту, а частота пульса, которую рекомендуется достигнуть при тренировочной нагрузке, составляет 110-120 ударов в минуту.



Советы для людей «сидячих» профессий

- вставать, чтобы позвонить или ответить по телефону;
- пойти к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой;
- проводить короткие совещания стоя или поощрять регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли;
- ходить пешком в туалет на другой этаж здания;
- такие вещи, как принтеры, мусорные корзины располагать так, чтобы к ним надо было подходить;
- использовать лестницу вместо лифта, если это возможно.

Внимание: Больным с заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

Упражнения офисной гимнастики

Кисти рук:

1. С силой сжимаем и разжимаем кулаки 10 раз.
2. Делаем круговые движения сжатыми кулаками сначала по часовой стрелке, потом против.
3. Скрещиваем пальцы перед собой и делаем плавные волнообразные движения.
4. Скрещиваем руки перед собой ладонями наружу и вытягиваем их вперед вниз, не округляя спину.

Шея:

1. Садимся прямо, спина ровная, ноги на полу, руки на бедрах. Наклоняем голову по 3 раза вправо и влево, пытаясь коснуться ухом плеча (второе плечо остается неподвижным).
2. Наклоняем голову вниз, стараясь дотянуться подбородком до груди (спина остается ровной).

Плечи и спина:

1. Плавно поднимаем плечи вверх, затем опускаем вниз, не бросая, следим за осанкой. Делаем 5 раз.
2. Делаем по 10 круговых движений плечами вперед-назад.
3. Хорошо потягиваемся, подняв прямые руки над головой. Фиксируемся в этой позе и переходим к упражнению 4.
4. Наклоняемся вправо. Бедра при этом плотно прижаты к стулу. Попеременно делаем по 3 наклона в каждую сторону.
5. Берем руки в замок, локти на высоте плеч. Тянем их в разные стороны, стараясь свести лопатки вместе, не разжимая замок. Выполняем 3 раза по 10 секунд.
6. Сохраняя предыдущее исходное положение, плавно поворачиваемся корпусом вправо, потом влево. В пояснице не проваливаемся. Делаем по 3 поворота в каждую сторону.

Ноги:

1. Оставляем одну ногу на полу, согнутую в колене на 90 градусов, вторую выпрямляем вперед, поднимая до высоты бедра. Фиксируемся так на 10 секунд.
2. Садимся прямо, стопы на полу. Тянем носки на себя, опираясь на пятки (чтобы почувствовать легкое натяжение икроножных мышц). Потом, наоборот, поднимаем пятки, опираясь на носки.

Ягодицы:

Самое незаметное для коллег упражнение: сидя на стуле, стараемся чуть-чуть приподняться на ягодицах, не подключая к работе руки и ноги. Повторяем 10 раз.

«Вне» работы

Есть несколько способов, которыми вы можете быть активными не только на работе, но и в вашем доме:

1. Работа по дому, садоводство и работа во дворе - это физическая работа. Чтобы увеличить ее интенсивность, вы можете попробовать делать ее более энергично.
2. Продолжайте двигаться, пока смотрите телевизор. Поднимайте гантели, делайте легкие упражнения или крутите велотренажер. Вместо того, чтобы использовать пульт ДУ телевизора, вставляйте и меняйте каналы самостоятельно.
3. Тренируйтесь дома с использованием видео (по телевизору или в интернете).
4. Пойдите погулять. Будьте активнее, выгуливайте собаку, гуляйте с детьми в парке.
5. Вставайте и прохаживайтесь, разговаривая по телефону.
6. Купите самое простое оборудование для упражнений дома. Беговые дорожки и эллиптические тренажеры великолепны, но не у всех есть деньги или место для них. Менее дорогостоящее оборудование, такое как мячи, маты для упражнений, эластичные ленты и гантели для рук, также помогут вам тренироваться дома.



Министерство здравоохранения
Астраханской области

ГБУЗ АО
«Областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Будьте здоровы!



Национальный проект «Демография»

**«Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни,
включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»**

